



GİRESUN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM FAKÜLTESİ



..... BÖLÜMÜ
..... ANABİLİM DALI

DERS BİLGİ FORMU

| | | | | |
|--|---|-----------------|--------------|-------------|
| Dersin Adı | BESLENME VE SAĞLIK | | | |
| Dersin Kodu | GKSEÇ-02 | | | |
| Ders Kredi Bilgileri | Teori | Uygulama | Kredi | AKTS |
| | 2 | 0 | 2 | 3 |
| Dersin Türü | Genel Kültür Seçmeli | | | |
| Dersin Seviyesi | Lisans | | | |
| Dersin Eğitim Yılı ve Dönemi | 2022-2023 / Güz/Bahar Dönemi | | | |
| Dersin Günü ve Saati | | | | |
| Derslik Bilgisi | | | | |
| Dersin Öğretim Üyesi | | | | |
| İletişim Bilgileri | | | | |
| Ofis Bilgileri ve Ofis Saati | | | | |
| Öğretim Sistemi | Örgün | | | |
| Eğitim Dili | Türkçe | | | |
| Dersin Ön Koşulu Olan Ders | Yok | | | |
| Ders İçin Önerilen Diğer Hususlar | Yok | | | |
| Staj Durumu | Yok | | | |
| Dersin Amacı | Öğrencileri yetersiz ve dengesiz beslenmenin sağlık üzerine olumsuz etkisi, besinler, besin grupları, sağlıklı beslenme modelleri, sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri, besinleri satın alınması ve saklanması, özel gruplarda temel beslenme kuralları konularında bilgilendirmektir. | | | |
| Dersin İçeriği | Bu ders; Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki, Sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri, Sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri, Besin güvenliği, Besinlerin işlenmesi ve saklanması, Enerji dengesi, Karbonhidratlar, Proteinler, Yağlar, Suda eriyen vitaminler, Yağda eriyen vitaminler, Mineraller, Su ve içecekler; konularını içermektedir. | | | |
| Dersin Öğrenme Çıktıları | 1-Yetersiz ve dengesiz beslenmenin sağlık üzerine olumsuz etkilerini açıklar. 2-Sağlıklı beslenmenin temel ilkelerini sıralar. 3-Özel gruplarda beslenme kurallarını açıklar. 4-Makro ve mikro besin öğelerinin sağlık üzerine etkilerini sıralar. | | | |

Not: Ders izlenceleri öğretim yılı başında ders öğretim elemanı tarafından revize edilerek ilk derste öğrencilerle paylaşılır.

DERSİN İLKELERİ

-Ders Süresi ve Derse Giriş/Çıkış-

Bu ders her hafta yüz yüze yapılacaktır. Dersin süresi “50 dakika ders+10 dakika ara + 50 dakika ders” olarak tanımlanmıştır. Dersin uzaktan öğretim yoluyla yürütülmesi durumundan 40 dakikadan az olmamak koşuluyla eş zamanlı olarak yapılacaktır. Sanal sınıfta derse katılan her bir öğrencinin koşulsuz uyması gereken kurallar aşağıda yer almaktadır:

- Derste zorunlu mazeret (hastalık, internet bağlantı sorunu, uygunsuz koşullar vb.) durumları dışında kamera açık bir şekilde ders takip edilecektir.
- İzinsiz link paylaşımı yapma,
- İzinsiz kayıt alma ve paylaşımı yapma,
- Ekran fotoğrafı alma ve paylaşımı yapma,
- Dersin işlenişini olumsuz etkileyecek davranış (mikrofonu açık bırakma, izinsizi konuşma vb.) ve müdahalelerde bulunma,
- Sınıf arkadaşını rahatsız etme,
- Dersin içeriği ve mahrem olan sınıf ortamını teşhir etmeye yönelik davranışlarda bulunma,
- Dersin sorumlu öğretim elemanının izni ve onayı olmadan derse kayıtlı öğrencilerin dışında birinin katılımını sağlama davranışlarında bulunmak kesinlikle yasaktır. Belirlenen bu kurallara aykırı davranışlar sergilenmesi durumunda öğrenci disiplin yönetmeliği kapsamında yasal işlem yapılacaktır.

-Devam-

Öğrencilerin derse devamı [Giresun Üniversitesi Önlisans ve Lisans Eğitim-Öğretim Ve Sınav Yönetmeliği](#), Dördüncü Bölüm, “Derslere Devam, Değerlendirme, Sınavlar ve Mezuniyet- Derslere Devam” başlığı altında Madde 18’de aşağıdaki şekilde açıklanmıştır:

MADDE 18 – (1) Bir dersten veya uygulamadan yarıyıl/yılsonu ve varsa bütünleme sınavlarına girebilmek için; öğrencinin teorik dersler ile teorik ve uygulamanın birlikte yapıldığı derslerin en az %70’ine, uygulamalı derslerin ise en az %80’ine devam etmiş olması gerekir. Yabancı dil ve Türkçe hazırlık programlarında en az %85 devam şartı aranır. Öğrencilerin devam durumları, ilgili öğretim elemanı tarafından izlenir.

(2) Ders ve uygulamaların başarısızlık nedeniyle tekrarı halinde, devam şartının aranıp aranmayacağı ilgili kurulca belirlenir.

(3) Yurt içi ve yurt dışı spor müsabakaları ve bunların hazırlık çalışmalarına katılan öğrenciler ile Üniversiteyi bilimsel ve kültürel organizasyonlarda temsil eden öğrencilerin, organizasyonun devamı esnasında geçirdikleri süreler ilgili mevzuat hükümlerine göre devamsızlık süresinin hesabında dikkate alınmaz.

Ders devamsızlığı ile olarak mezkûr yönetmeliğin ilgili bu maddesi gereğince iş ve işlem yapılacaktır

-Hastalık ya da Acil Durum Bildirimi-

Olağanüstü durumlarda dersle ilgili meselelerde öğretim elemanına, diğer meselelerde ise ders danışmanınızla mail, mesaj, ya da telefon gibi iletişim yollarından birisini kullanarak iletişime geçebilirsiniz.

-Geciken Görevler-

Ders programında sizlere verilen tarihlerde ilgili konular işlenecektir. İlgili konulara zamanında çalışmak ve gerekli hazırlıkları yapmak öğrencilerin sorumluluğundadır.

-Özel Gereksinimli Öğrenciler-

Fakültemizin “[Birim Temsilcisi](#)” aracılığıyla “[Engelsiz Üniversite Birimi](#)” ile iletişime geçmeniz halinde ders için ihtiyaç duyduğunuz uyarlamalar, Üniversitemizin/Fakültemizin imkânları dâhilinde gerçekleştirilecektir. Fakültemiz Birim Temsilcisinin iletişim bilgilerine Engelsiz Üniversite Birim sayfasından erişebilirsiniz.

-Öğrenci Ders Temsilcileri-

Bir gönüllü öğrenci dönem boyunca ders temsilcisi olarak görev yapacaktır. Dersin ilk haftası bu öğrenci görevlendirecek öğretim üyesi dersle ilgili materyalleri ders temsilcisine yönlendirecek; ders temsilcisi de sınıfın geri kalanına iletmekten sorumlu olacaktır.

-Ders Materyalleri-

Her öğrencinin önerilen akademik kaynaklar ya da ulaşabildikleri kaynakları ders materyali olarak kullanması gerekmektedir. Ders, ders programınızda ilan edilen ilgili derslikte yapılacak olup dersle ilgili materyaller, araç ve gereçler fakültenin imkânları doğrultusunda sınıf ortamından sağlanacaktır. İlave öğretim materyaline/araç gerece ihtiyaç duyulması halinde, öğretim elamanının görüş ve önerisi de dikkate alınarak, bu materyal ve araç gereçler öğrenci/öğrenciler tarafından temin edilecektir.

-Katılım-

Öğrencilerin derse aktif katılımı önemlidir. Aşağıda derse nasıl katılım gösterilebileceğine ilişkin öneriler yer almaktadır:

- Haftalık ders akışındaki soruları cevaplayabilecek ön hazırlıkların yapılması.
- Sınıf tartışmalarına düşündürücü soruların getirilmesi ve tartışmalara katılım gösterilmesi.

-Akademik Dürüstlük Politikası-

Akademik dürüstlük ile ilgili iş ve işlemler; “[Giresun Üniversitesi Önlisans Ve Lisans Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği](#)” ve “[Giresun Üniversitesi Etik Kurulu Yönergesi](#)” maddeleri gereğince tesis edilecektir.

Öğrenme-Öğretme Süreci

Dersin ilk haftası ders öğretim elemanı tarafından dersin ve ders izlencesinin tanıtımı yapılacak ve öğretim süreci hakkında ayrıntılı bilgi verilecektir. Her hafta öğrencilerden dersle ilgili akademik kaynaklardan faydalanarak derse hazırlıklı olarak gelmeleri beklenmektedir. Her derste öğretim elemanı tarafından akademik bilgiler paylaşılacak, öğrencilerin akademik kaynaklardan ulaştıkları bilgilerle tartışmaları sağlanacak, öğretim sürecinde anlatım, soru-cevap, tartışma, örnek olay, video gösterimi gibi yöntemler kullanılacak, grup içi tartışmalara yer verilecektir. Derste olmayan öğrenciler o hafta verilen görevleri ve sorumlulukları takip etmek ve yerine getirmekle sorumludur.

HAFTALIK AYRINTILI DERS PROGRAMI AKIŞI*

| Hafta | KONULAR | ÖĞRENCİ GÖREVLERİ |
|--------------|--------------------------------------|--|
| 1 | Dersin ve ders izlencesinin tanıtımı | Derse hazırlık, ders beklentilerini paylaşma |
| 2 | Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki | Derse katılım, derse hazırlık (makale okuma, kaynak kitaptan hazırlık vb.) |
| 3 | Sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri | Derse katılım, derse hazırlık (makale okuma, kaynak kitaptan hazırlık vb.) |
| 4 | Besin güvenliği | Derse katılım, derse hazırlık (makale okuma, kaynak kitaptan hazırlık vb.) |
| 5 | Besinlerin işlenmesi ve saklanması | Derse katılım, derse hazırlık (makale okuma, kaynak kitaptan hazırlık vb.) |
| 6 | Enerji dengesi | Derse katılım, derse hazırlık (makale okuma, kaynak kitaptan hazırlık vb.) |
| 7 | Karbonhidratlar | Derse katılım, derse hazırlık (makale okuma, kaynak kitaptan hazırlık vb.) |
| 8 | Ara Sınav | Sınav Hazırlık |
| 9 | Proteinler | Derse katılım, derse hazırlık (makale |

Not: Ders izlenceleri öğretim yılı başında ders öğretim elemanı tarafından revize edilerek ilk derste öğrencilerle paylaşılır.

| | | |
|----|------------------------------|--|
| | | okuma, kaynak kitaptan hazırlık vb.) |
| 10 | Yağlar | Derse katılım, derse hazırlık (makale okuma, kaynak kitaptan hazırlık vb.) |
| 11 | Suda eriyen vitaminler | Derse katılım, derse hazırlık (makale okuma, kaynak kitaptan hazırlık vb.) |
| 12 | Yağda eriyen vitaminler | Derse katılım, derse hazırlık (makale okuma, kaynak kitaptan hazırlık vb.) |
| 13 | Mineraller | Derse katılım, derse hazırlık (makale okuma, kaynak kitaptan hazırlık vb.) |
| 14 | Su ve içecekler | Derse katılım, derse hazırlık (makale okuma, kaynak kitaptan hazırlık vb.) |
| 15 | Dersin Genel Değerlendirmesi | Derse katılım, derse hazırlık (makale okuma, kaynak kitaptan hazırlık vb.) |
| 16 | Yarıyıl Sonu Sınavı | Sınava Hazırlık |

*Ders izlenmesinde gerekli görüldüğünde değişiklikler yapılabilir.

Ders Kitabı/Malzemesi/ Önerilen Kaynaklar (Ders kitabı, yardımcı kaynak, makale, tez, ders sunumları vb.)

Beslenme, Ed.Ayşe Baysal, Hatiboğlu Yayınları, Ankara, 2014

Ders Değerlendirme ve Geçme Prosedürü

Bu derste ara sınav (vize) ve yarıyıl sonu sınavı (final) sınavlarıyla değerlendirme yapılacaktır. Aşağıda tüm değerlendirme araçlarına ilişkin yüzdeler oranlar verilmiştir.

DEĞERLENDİRME

| Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri | Sayısı | Yarıyıl (Yıl) Sonu Notuna Katkısı (%) |
|--------------------------------|----------|---------------------------------------|
| Ara sınav (Vize) | 1 | 40 |
| Yarıyıl sonu Sınavı (Final) | 1 | 60 |
| TOPLAM | 2 | 100 |

NOT ARALIKLARI

| | |
|-------------|------------|
| AA 90 - 100 | DC 50 - 59 |
| BA 85 - 89 | DD 40 - 49 |
| BB 80 - 84 | FD 30 - 39 |
| CB 70 - 79 | FF 0 - 29 |
| CC 60 - 69 | |

Değerlendirme Yollarının Tanımlanması

-Ara Sınav (Vize)-

Bu dersin ara sınavı, doğru yanlış sorular, çoktan seçmeli ve açık uçlu sorulardan oluşan bir sınavla ile gerçekleştirilecektir. Sınav kapsamı 1. ve 7. haftalar arasındaki ders içeriklerinden oluşacaktır. Ara sınavdan aldığınız **notun %40'i** genel ortalamamıza etki edecektir. Sınav günü ve dersliği sınavdan önce duyurulacaktır.

-Yarıyıl sonu Sınavı (Final)-

Bu dersin final sınavı, doğru yanlış sorular, çoktan seçmeli ve açık uçlu sorulardan oluşan bir sınavla ile gerçekleştirilecektir. Sınav kapsamı 1. ve 15. haftalar arasındaki ders içeriklerinden oluşacaktır. Final sınavından aldığınız **notun %60'i** genel ortalamamızı oluşturacaktır. Sınav günü ve dersliği sınavdan önce duyurulacaktır.

EKLER LİSTESİ

EK 1. Program ve Ders Çıktıları İlişkisi Tablosu için aşağıdaki linke tıklayınız ve ilgili bölümün ders bilgi paketini açınız (<https://ubs.giresun.edu.tr/ogrenci/ebp/organizasyon.aspx?kultur=tr-TR&Mod=1&Menu=0>)

EK 2. Ders Değerlendirme Formu

EK 3. İş Yükü Tablosu için aşağıdaki linke tıklayınız ve ilgili bölümün ders bilgi paketini açınız (<https://ubs.giresun.edu.tr/ogrenci/ebp/organizasyon.aspx?kultur=tr-TR&Mod=1&Menu=0>)

EK 1. Program ve Ders Çıktıları İlişkisi

(<https://ubs.giresun.edu.tr/ogrenci/ebp/organizasyon.aspx?kultur=tr-TR&Mod=1&Menu=0>)

EK 2

Ders Değerlendirme Formu

Sevgili öğrenciler,

Beslenme ve Sağlık dersinde aşağıdaki sorulara cevap vermeniz istenmektedir. Vermiş olduğunuz cevaplar, bilimsel araştırmalar dâhil hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Kolay gelsin.

- ❖ Bu dersten beklentileriniz nelerdir?
- ❖ Bu dersin içeriği derse ilişkin beklentilerinizi ne derecede/nasıl karşıladı?
- ❖ Bu ders ile ilgili sevdiğiniz ve sevmediğiniz 3 şeyi açıklayın mı?
- ❖ Bu dersin daha etkili bir şekilde yürütülmesi için önerileriniz nelerdir?
- ❖ Dersin öğretim elemanı ile paylaşmak istediğiniz başka bir konu var mı? Varsa açıklayın mı?

EK 3. İş Yükü Tablosu

(<https://ubs.giresun.edu.tr/ogrenci/ebp/organizasyon.aspx?kultur=tr-TR&Mod=1&Menu=0>)

Not: Ders izlenceleri öğretim yılı başında ders öğretim elemanı tarafından revize edilerek ilk derste öğrencilerle paylaşılır.